

教學進度與大綱：

週	日期	單元名稱	主要教學內容	時數	授課教室
一	09/09-09/13	準備週			
二	09/16-09/20	課程入門	1. 課程說明。2. 場地、器材設備介紹。 3. 握拍法、擊球補助動作講解與練習。	2	網球場
三	09/23-09/27	正手拍原地擊球	1. 正手拍擊球講解。 2. 原地自拋擊球練習。	2	網球場
四	09/30-10/04	反手拍原地擊球	1. 反手拍擊球講解。 2. 反手拍自拋發球練習。	2	網球場
五	10/07-10/11	正手拍移動擊球練習	同伴拋球擊球練習。 教師供球擊球練習。	2	網球場
六	10/14-10/18	術科測驗(1)。	術科測驗(1)	2	網球場
七	10/21-10/25	課程入門	1. 課程說明。 2. 場地、器材、設備介紹。 3. 握拍法、持球法、擊球補助動作講解與練習。	2	羽球場
八	10/28-11/01	正手拍低手擊球擊及發長球	1. 正手低手擊球講解與練習。 2. 正手低手發長球講解與練習。	2	羽球場
九	11/04-11/08	反手拍低手擊球及發短球	1. 反手拍低手擊球講解與練習。 3. 反手拍發短球講解與練習。	2	羽球場
十	11/11-11/15	正手擊高遠球	2. 正手擊高遠球講解與練習。 3. 基本動作綜合練習。	2	羽球場
十一	11/18-11/22	術科測驗(2)	術科測驗(2)	2	羽球場
十二	11/25-11/29	課程入門	1. 課程簡介 2. 場地、器材、設備介紹 3. 簡易壘球遊戲	2	壘球場
十三	12/02-12/06	傳接球	1. 近距離傳接球練習、長距離傳接球練習 2. 傳接滾地球練習 3. 傳接高飛球練習	2	壘球場
十四	12/09-12/13	投手及打擊	1. 投手動作講解與練習 2. 打擊動作講解與練習	2	壘球場
十五	12/16-12/20	綜合技術	打擊、接球、傳球綜合練習	2	壘球場
十六	12/23-12/27	術科測驗(3)	術科測驗(3)	2	壘球場
十七	12/30-01/03	筆試測驗			
十八	01/06-01/10	總整理	補考, 總複習		